



R7年度 奥多摩都民の森イベント

集まれ山ガール・第5回(牛の寝通い)



11月15日(土)～16日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全7回)シリーズ」は、登山初心者の女性(山ガール)を対象にした登山教室です。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での食事のノウハウ等に関する女性ならではの疑問や不安も、女性同士のグループなら互いに気兼ねなく相談することができます。1泊2日の宿泊イベントで、初心者向けの登山コースを設定して、宿泊は毎回「栃奇森の家」となります。

1日目の午後は、「冬の山歩きに必要な装備や選び方、防寒対策など」をテーマにした室内講習会と体験の森内(御前山北斜面)の登山道を利用して、短時間の登山を行います。

2日目は、小菅川に沿う小菅林道の終点から、牛の寝通いに登ります。古街道として利用された尾根道を大ダワまで歩いて昼食。午後は、牛の寝通いから分かれ、大マテイ山(1409.2m)、鶴寝山(1369m)などのピークを越え松姫峠に至る尾根道を歩きます。牛の寝通いと通称される尾根道は、大菩薩(石丸峠)を越え、武蔵と甲斐を結ぶ古街道の一部です。なだらかで歩き易い尾根筋には、フナやミスナラの落葉樹林も多く、新緑や紅葉の季節には鮮やかな色彩に彩られます。

整備された登山道や遊歩道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、防寒具や雨具などの登山装備は十分に整えて参加してください。直近の天候、コース状況等により実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

集 合

11月15日(土)

10時25分

JR奥多摩駅前

解 散

11月16日(日)

17時00分

JR奥多摩駅前

参加費

大人 10,200円

中高生 8,700円

宿泊費・食事代(4食)
傷害保険料・指導料

※自家用車を利用される方は、10時40分までに栃奇森の家へご来所ください。

※当日持参してください。
釣銭のないようご協力をお願いします。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)ので、ご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いします。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書への記入もお願いします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては、食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類 ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの

「栃奇森の家」

宿 泊

- ★相部屋となります。館内は禁煙ですので、ご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話機が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料品の販売もあります。
- ★シャンプー・ボディソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。



集まれ山ガール・第5回

※ 直近の天候、コース状況等により、実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

11/15(土) 冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策などの講習会

10:25	奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:40	栃寄森の家着 受付
11:00	ガイドンス スタッフの紹介・参加者の自己紹介・コース説明等
12:00	昼食
13:00	室内講習会 [冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策など]をテーマにした室内講習
14:30	栃寄森の家発(マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場 体験の森内(御前山北斜面)の登山道を利用して、短時間の山歩きを実施します。
16:30	トチ/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
16:50	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間)
19:10	ナイトプログラム(参加自由で1時間程度)
22:00	就寝・消灯

11/16(日) 牛の寝通(牛の寝道)登山 ※コース途中にトイレはありません。

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (登山に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください)
7:00	朝食
8:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 登山口
9:30	小菅林道・雄滝駐車場(960m トイレ)発 → 小菅林道終点 → 牛の寝道合流(1345m)
11:00	牛の寝道(牛の寝通) → ショナメ → 大ダワ(棚倉小屋跡)
12:30	大ダワ(棚倉小屋跡)着 昼食 ※コース途中にトイレ・水場はありません
13:10	大ダワ発 → 大マテイ山(1409.2m) → 鶴寝山(1369m) → 松姫峠
15:30	松姫峠(1250m トイレ)着(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
17:00	JR奥多摩駅着 解散



持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のキャパ(折りたたみ傘もあると便利)	行動食	常温保存ができるもの 例: チョコレート、ラムネ等
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ サフバッグ等	簡単な防寒具	ウィンドブレーカーやセーターなど (雨具との兼用可)	筆記用具	講習会でのメモ用 マーカーペンがあると便利です
登山靴	防水性が高く滑りにくいトレッキング シューズや軽登山靴	帽子	日よけ・頭部の保護	着替え	寝間着等
スパッツ (ゲーター)	足下から泥の侵入を防ぐためにある と便利	水筒	容量の目安は1リットル程度(気温・湿度が 高いと水分が多めに必要)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
登山ウエア 手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの (木綿は不適)	ライト	ヘッドライト等	マグカップ	食堂で使用する湯のみ茶碗 またはマグカップ等

各自の判断で用意してください ⇒ 健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・ストック

※服装は長袖・長スボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適時調節してください。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整えてしっかりとした、登山の準備でご参加ください。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

東京都奥多摩都民の森管理事務所

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631 FAX 0428(83)3633

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(ゴールデンウィーク・夏休み及び10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分～午後5時00分